

Stres. Depresja. Wypalenie zawodowe.

Rozpoznanie i przeciwdziałanie.

Zakres szkolenia

Przewlekły stres, depresja i wypalenie zawodowe to jedno z najpoważniejszych wyzwań zdrowia psychicznego w środowisku pracy. Negatywnie wpływają na dobrostan, efektywność, i zaangażowanie pracowników.

Szkolenie skupia się na rozpoznawaniu objawów przewlekłego stresu, depresji i wypalenia zawodowego, oraz skutecznych strategiach przeciwdziałania.

Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze u siebie, współpracowników i bliskich, jak konstruktywnie wspierać osoby w kryzysie oraz kiedy i jak szukać profesjonalnej pomocy.

Cel

- ✓ Rozpoznanie objawów przewlekłego stresu, depresji i wypalenia zawodowego.
- ✓ Zrozumienie różnic między tymczasowym zmęczeniem lub pogorszeniem nastroju a wypaleniem i depresją.
- ✓ Nauka skutecznych strategii radzenia sobie w sytuacjach przeciążenia.
- ✓ Umiejętność wspierania współpracowników w kryzysie psychicznym.
- ✓ Zdobycie wiedzy, kiedy i do kogo zwrócić się po profesjonalną pomoc.

Stres. Depresja. Wypalenie zawodowe.

Rozpoznanie i przeciwdziałanie.

Program

1. Objawy i skutki przewlekłego stresu
2. Strategie radzenie sobie ze stresem
3. Czym jest, a czym nie, depresja?
4. Rozpoznawanie objawów depresji.
5. Wspieranie osób chorujących na depresję. Leczenie
6. Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego.
7. Profilaktyka wypalenia zawodowego.
8. Gdzie szukać skutecznej pomocy pomocy?

Dlaczego warto?

- ✓ Zwiększa odporność psychiczną pracowników
- ✓ Zmniejsza ryzyko absencji i rotacji
- ✓ Wzmacnia kulturę dobrostanu w organizacji
- ✓ Uczy realnej pomocy, nie „dobrych rad”
- ✓ Pomaga budować zdrowe relacje w pracy

Informacje organizacyjne



Format

stacjonarne



Liczba uczestników

do 20 osób



Czas trwania

2 godziny



Metoda

**psychoedukacja
+ elementy
warsztatu**

(ćwiczenia, autorefleksja)



Zapisy i informacje

22 566 22 24